

ALGEMEEN

Om zich kandidaat te kunnen stellen voor de Topsportschool dient men te voldoen aan de volgende algemene voorwaarden:

- Ø lid zijn van de Vlaamse Atletiekliga
- Ø atleten ouder dan 18j dienen de Belgische nationaliteit te hebben
- Ø atleten jonger dan 18 jaar dienen te beschikken over een bewijs van woonst in België
- Ø beschikken over een medisch attest, incl lichaamsscreening en mentaal profiel, zonder tegenindicaties voor topsport
- Ø deelgenomen hebben aan de federale projecten voor talentdetectie- en opvolging (talentendagen en/of federale jeugdopvolging)
- Ø deelgenomen hebben aan een selectiestage van de topsportschool
- Ø deelgenomen hebben aan de selectietesten van de topsportschool

De selectiecommissie, samengesteld uit afgevaardigden van het Bloso, het BOIC, de topsportmanager en de federatie beslist over de definitieve selectie en de herselectie.

Nieuwe kandidaten kunnen in principe ieder jaar van de middelbare school instappen, doch de Vlaamse Atletiekliga geeft voorkeur aan een toetreding in het eerste, het derde en het vijfde jaar van het secundair onderwijs.

Het engagement sport en studie duurt normaal 6 jaar, doch het topsportstatuut is maar 1 jaar geldig en wordt dus ieder jaar herbekeken..

PROCEDURE

Om het statuut te bekomen neemt men deel aan het talentenprogramma van de Vlaamse Atletiekliga met **provinciale en federale talentendagen**. Op basis van de behaalde testresultaten kan een atleet zich kandidaat stellen dmv. een **kandidaatsdossier**. Tijdens de week voor de paasvakantie wordt een **selectiestage** georganiseerd, waar testen afgenomen worden. Aan de hand hiervan wordt een **motorisch profiel** opgemaakt.

De atleet wordt ook **gescout** door een team van specialisten, die tevens de testresultaten bespreken in functie van een eventuele instap in de topsportschool. Eveneens volgen gesprekken met ouders en trainer, waar de verschillende **motivatie**-peilers en de **trainingshistoriek** onderzocht worden. Het **mentaal profiel** van de atleet wordt opgemaakt door de sportpsycholoog. Uit het persoonlijk gesprek met de betrokken atleet, de persoonlijke trainer en met de ouders komen de volgende kwaliteiten tot uiting:

- Ø De wilskracht om te gestaag te groeien in vaardigheden en prestaties.
- Ø Het doorzettingsvermogen in de trainingen.
- Ø De trainbaarheid van de atleet.
- Ø De verwachtingen op lange termijn.
- Ø De achtergrond van de atleet op sportief vlak (trainings- en wedstrijdhistoriek).
- Ø De mentale draagkracht van de atleet.

Is deze eerste evaluatie positief, dan ondergaat de atleet een **medische keuring** en een **lichaamsscreening** in een erkend sportmedisch keuringscentrum. Zijn hier geen problemen te melden, dan worden de jongeren door de federatie voorgesteld aan de **selectiecommissie**, bestaande uit een afvaardiging van het Bloso, het BOIC en de federatie.

SELECTIEPRINCIPES

Voor de leerlingen van de **eerste graad** is het geenszins de bedoeling te selecteren op basis van de naakte cijfers van de prestaties. Veel belangrijker is het om te bekijken of zij het juiste **profiel** hebben om in te stappen in de topsportschool en door te groeien naar de top van hun discipline. In het atletisch profiel onderscheiden we de **motorische en mentale capaciteiten**.

De **trainingshistoriek** geeft een beeld van de verdere progressiemogelijkheden van het kind.

Op basis hiervan begeleiden we jongeren 2 jaar met het accent op 'veelzijdigheid' :

- uitbouwen van snelheid
- uitbouwen van specifieke coördinatieve vaardigheden
- optimaliseren van lichaamsstatiek- en stabiliteit

Doel is de trainingsbelasting te verhogen en de blessurelast te verlagen teneinde een instap in de tweede graad te vergemakkelijken.

Onderzoek heeft uitgewezen dat ook voor leerlingen van de **tweede graad** topprestaties absoluut niet doorslaggevend zijn om een latere topcarrière uit te bouwen. De **prestaties** worden **in overweging genomen**. Doch, ook voor deze jongeren is het van het allergrootste belang over een **goed atletisch en trainingshistorisch profiel** te beschikken teneinde het trainingsvolume te kunnen opdrijven en de **disciplinegerichtheid** te **optimaliseren**. In dat kader wordt voor een aantal disciplines het **lichaamsprofiel bepalend**.

Deze parameters blijven ook voor de leerling van de **derde graad** van groot belang. De doelstelling blijft het klaarstomen van de atleet om een leven als topsporter te gaan leiden, hem belastbaar maken en ervoor zorgen dat hij in de toekomst de trainingen aankan om in de topsport verder te ontwikkelen. Vanaf de derde graad dient de kandidaat-leerling **prestatieresultaten** te kunnen voorleggen waaruit blijkt dat een verdere doorgroei naar de internationale elite (C- , B-elite) mogelijk is.



SELECTIE – ITEMS

PRESTATIES

Bij het evalueren van de prestaties wordt rekening gehouden met de biologische leeftijd van de atleet.

jongens

	kad.1	kad.2	schol 1	schol.2	finaliteit TSS
	D14	D15	D16	D17	C
100	11.90	11.55	11.20	11.00	10.85
200	24.20	23.50	22.80	22.40	22.00
400	*	52.60**	51.50***	49.95	49.00
800	2.07-2.14	2.01-2.07	1.57-2.01	1.54-1.57	1.52.50
1500	4.23-4.34	4.14-4.23	4.07-4.14	3.58-4.07	3.52.00
3000			8.50-9.15	8.35-8.50	8.27
STEEPLE	4.44-4.52	4.38-4.44	6.13-6.24	6.05-6.13	6.00.00
CROSS	25	20	15	10	5
110H	14.60	14.00	14.50	14.10	14.10
400H	41.50 ⁺	40.00 ⁺	56.00 ⁺	54.50 ⁺	53.50
HJ	1.75	1.82	1.89	1.95	2.05
PV	3.30	3.80	4.20	4.50	4.75
LJ	5.80	6.30	6.60	6.90	7.15
TJ	12.25	13.00	13.75	14.20	14.80
SP	15.30	16.00	15.90	16.70	17.00
DT	50.00	54.00	48.00	51.00	50.00
HT					66.00
JT	48.00	52.50	56.00	60.00	65.00
10/7	4200	4700	5400	5800	6.250

* geen minimum op 400m bij Kad.1: moeten tijden op 100 of 200 halen

** enkel mits 23.80 op 200m

*** enkel mits 23.10 op 200m

⁺ mits aandacht voor prestatie op 100h/110h

meisjes

	kad.1	kad.2	schol 1	schol.2	finaliteit TSS
	D14	D15	D16	D17	C/D17
100	12.65	12.50	12.25	12.15	12.00
200	26.00	25.60	25.00	24.75	24.50
400	*	60.00**	58.00***	56.80	56.00
800	2.21-2.28	2.16-2.21	2.13-2.16	2.10-2.13	2.08.50
1500	4.52-5.00	4.46-4.52	4.38-4.46	4.32-4.38	4.28.00
3000			9.57-10.08	9.50-9.57	9.45.00
STEEPLE	5.25-5.39	5.15-5.25	7.11-7.22	7.02-7.11	6.55
CROSS	25	20	15	10	5
100H	12.30	11,80	14.50	14.10	14.00
400H	46.50 ⁺	44.50 ⁺	63.00 ⁺⁺	61.50	61.00
HJ	1.55	1.62	1.70	1.73	1.76
PV	2.90	3.15	3.40	3.60	3.75
LJ	5.20	5.40	5.60	5.80	6.00
TJ	10.40	11.00	11.45	11.95	12.25
SP	12.40	13.00	12.35	13.15	13.70
DT	36.50	38.50	41.00	44.00	47.00
HT					53.00
JT	40.00	42.00	41.00	43.00	47.00
10/7	3200	3650	4400	4.600	5.000

* geen minimum op 400m bij Kad.1: moeten tijden op 100 of 200 halen

** enkel mits 25.90 op 200m

*** enkel mits 25.30 op 200m

⁺ mits aandacht voor prestatie op 80h

⁺⁺ mits 14.80 op 100h

TESTGEGEVENS

De volgende tests worden gebruikt bij de evaluatie van (kandidaat) topsportleerlingen:

- Ø 6'-loop
- Ø 30m vliegende start
- Ø staande vertesprong
- Ø viersprong
- Ø staande hoogtesprong

	Spurt/horden	springen	meerkamp	afstandlopen
6' loop				X
30m vliegend	X	X	X	X
Staande vertesprong	X	X	X	X
Viersprong	X	X	X	X
Staande hoogtesprong	X	X	X	

Het streefdoel van de kandidaat op de disciplinerelevante tests (aangeduid met X in bovenstaande tabel) is om een 5 te behalen.

Bij het evalueren van de prestaties wordt rekening gehouden met de biologische leeftijd van de atleet.

MENTAAL PROFIEL

De sportpsycholoog onderwerpt alle kandidaten tijdens de selectiestage aan een mentale intake om te komen tot een mentaal profiel. Deze mentale intake omvat een aantal vragenlijsten en een persoonlijk gesprek met de psycholoog.

LICHAAMSPROFIEL

Het lichaamsprofiel van de atleet wordt beoordeeld aan de hand van

- lengtepredictie van de atleet
- BMI-index vader/moeder (LG/LL^2)

Disciplinespecifieke normen op basis van de wereld top 20 :

Hoogspringen	vrouwen: 1m80	mannen: 1m95
Hordenlopen		mannen: 1m83
Kogelstoten	vrouwen: 1m75	mannen: 1m85
Discuswerpen	vrouwen: 1m78	mannen: 1m90
Meerkamp	vrouwen: 1m78	mannen: 1m85

Uitzonderlijk kan hiervan afgeweken worden indien de atleet in de motorische tests zeer sterke waarden behaalt.

OBSERVATIE

Tijdens de selectiestage worden de leerlingen onderworpen aan een hele reeks motorische testen. Deze testen worden gevolgd door één of meerdere onafhankelijke en neutrale kennersogen.

Het “oog van de meester” oordeelt niet alleen over disciplinespecifieke talentbepalende (lichamelijke en technische)factoren maar ook over de specifieke coördinatie. De parameters lichaamsstabiliteit en de lichaamsperceptie worden voor de leerlingen van de eerste graad als zeer trainbaar beschouwd.

TRAININGSHISTORISCH PROFIEL

Dit omvat:

- het **trainingsvolume**
- de **trainingsintensiteit**
-

Extra voor de eerste graad:

- de **multisport-variatie**
- de **trainingsdiscipline-variatie** of de **atletiekvariatie**